CENA 30 gr.

Rok I Marzec 1935 rok Nr. 1.

PRZYRODA i ZDROWIE

MIESIĘCZNIK POPULARNO-NAUKOWY POŚWIĘCONY SPRAWOM PRZYRODOLECZNICTWA I HIGJENIE ŻYCIA

OD REDAKCJI

Wzmagająca się nieufność do szkolnych metod leczenia, charakteryzująca się niebywałym rozwojem znachorstwa i różnych pseudo-metod tajemnych, słusznie niepokoi stan lekarski i głębiej myślące sfery społeczeństwa.

Dzieje się to w okresie wspaniałego rozkwitu medycyny, opartej o podłoże przyrodnicze.

Djagnozy kliniczne dają 80% rozpoznań pewnych, lecznictwo wprowadziło cały szereg potężnych środków, jak insulina, salwarsan, terapja wątrobiowa i t. d.; o zdobyczach tych publiczność jest dobrze poinformowana za pośrednictwem prasy i propagandy.

Jednak mimo tych niewątpliwych postępów mówi się o kryzysie medycyny. Ściśle rzecz biorąc tego niema; w rzeczywistości istnieje ewolucja i postęp ciągły i trwały. Stwierdzić zato można niewątpliwie kryzys zaufania, a źródła jego są zrozumiałe.

Postęp medycyny jest paraliżowany i niepełny dzięki „ultra-materjalistycznemu kierunkowi oficjalnych kierowników polskiej medycyny klinicznej", jak się słusznie wyraził znany klinicysta polski.

Ten błąd zasadniczy, wynikający z niedostatecznego wykształcenia filozoficznego i przyrodniczego (głównie fizycznego), pociąga za sobą także nieliczenie się z psychoterapją, która powinna być czynnikiem podstawowym w leczeniu każdego chorego. Duch jest wielkością, której nie można pominąć w bilansie człowieka.

Są uczeni uznający jednak kryzys w medycynie. Docent Uniwersytetu wiedeńskiego dr. B. „Aschner napisał książkę p. t. „Kryzys medycyny". Widzi on wyjście z kryzysu w leczeniu t. z. konstytucyjnem, to zn. w leczeniu nie chorego narządu, czy choroby danej, lecz człowieka jako całości, a równocześnie żąda uwzględnienia licznych sposobów

leczenia zapomnianych, lub stosowanych rzadko i niezupełnie odpowiednio.

Wszystkie te fermenty i przemiany medycyny znajdują echo w prasie specjalnej i codziennej zagranicą. Echo to u nas jest wątłe i ciche. Tymczasem są to zagadnienia wagi dużej, które, w związku ze sprawą odżywiania racjonalnego, stanowią klucz do zdrowia i tężyzny społecznej.

Społeczeństwo powinno być informowane dokładniej, a zwolennicy przyrodo-lecznictwa, metod mało uwzględnianych, wspomnianych przez Aschnera i lekarze głębiej patrzący, powinni o tych kwestjach zabierać głos na szpaltach wydawnictw odpowiednich.

W tej myśli przystępujemy do pracy, mając nadzieję, że idee nasze znajdą oddźwięk, a prace popularyzujące i oświetlające krytycznie zagadnienia poruszone przyczynią się do zwalczenia wielu przesądów i sprostowania mylnych poglądów na wiele kwestyj, jak np.: na sprawę kuracji głodowej (głodówki), która uprawiana obecnie masowo, bez opieki lekarskiej, daje często w rezultacie, zamiast spodziewanych uzdrowień, ciężkie schorzenia, a nawet zejścia śmiertelne.

KOMUNIKAT

Odczyty — pogadanki z dziedziny przyrodolecznictwa, higjeny djetetyki organizowane przez koło zwolenników przyrodolecznictwa odbywać się będą w każdą środę o godzinie 7-ej wiecz. począwszy od 20 marca r. b. w lokalu przy ul. Szopena 18 m 9.

Wejście bezpłatne.

O leczeniu głodem

W okresie wielkiej wojny, kiedy odżywianie się wielkiej ilości ludzi było niedostateczne, można było zauważyć dość często łatwiejsze względnie samorzutne leczenie się chorób rozmaitych, głównie żołądka, kiszek, artretyzmu. W r. 1917 mogliśmy stwierdzić na materjale dość dużym, bo liczącym około 1500 robotników fabryki broni, niezwykle małą zapadalność na choroby przewodu pokarmowego, co można było tłumaczyć tylko zmienioną i szczuplejszą djetą, ubogą w mięso i tłuszcze.

Fakty podobne dają do myślenia i pozwalają na wniosek, że ograniczenie pokarmów i zmiana napozór niekorzystna djety, może wywierać wpływ dodatni na narząd trawienia i przemianę materji. Dzisiaj, dzięki doświadczeniom prof. Freünda z Wiednia, wiemy że między reumatyzmem stawowym chronicznym, a czynnością przewodu pokarmowego istnieje związek ścisły. Prof. Freünd wykazał, że wydaliny ludzi chorych na reumatyzm zawierają substancje, które u myszy zdrowych wywołują zmiany chorobowe stawów, podobne do reumatyzmu stawowego u człowieka. Jeśli eksperymenty te znajdą potwierdzenie, klęska społeczna, jaką jest reumatyzm, będzie zwalczana skuteczniej, niż dotychczas.

Podobnie ma się rzecz z wielu innymi schorzeniami. Zaczynamy zdawać sobie sprawę, że jak mówili starożytni „bene moratus venter, principium sanitatis“, czyli „dobrze obsłużony żołądek jest podstawą zdrowia“. Djetetyka zatem, czyli nauka o prawidłowem odżywianiu, jest jedną z najważniejszych gałęzi medycyny zapobiegawczej, Ogromną jej rolę podkreśla znakomity klinicysta von Noorden, mówiąc: „Z rozwojem djetetyki ulegną znacznemu ograniczeniu zarówno maść dermatologa, jak nóż chirurga, oraz szereg kosztownych środków fizykoterapeutycznych“. To znaczy, że według zdania słynnego profesora, setki ludzi uniknie ciężkich operacyj, nie będzie się latami smarowało, niezbyt sympatycznymi często maściami, ani też galwanizowało, faradyzowało i t. p., jeśli djetetyka stanie na wysokości swego zadania.

Kwestja leczenia głodem łączy się dość ściśle ze sprawą odżywiania wogóle. Z fizjologji wiadomo, że autorytet Voit'a, znanego badacza przemiany materji, uległ zachwianiu. Voit mianowicie wymagał dla człowieka dorosłego, wagi 70 kg., 118 gr. białka, 56 gr. tłuszczu i 500 gr. węglowodanów na dobę. Badania b. ścisłe dra Hindhede'a wykazały jednak, że ilość białka, stanowiąca normę dla człowieka, wynosi na dobę 21 gr., a więc pięć razy mniej, niż u Voit'a, co potwierdzili i inni badacze. Ponieważ białko pełne pobieramy głównie z mięsa, pokazuje się, że jadamy pięć razy zawiele tego produktu.

Racja pokarmowa na dobę dla człowieka pracującego umysłowo wynosi według badań dzisiejszych około 2500 kaloryj, czyli pokarm wagi około 555 gr., dla ciężko pracującego 3700 kaloryj, wagi 800 gr. Odchylenia od tej normy mogą być jednak znaczne, jak to zobaczymy i dowodzą, jak uczy doświadczenie, że ustrój ludzki może w pewnych warunkach przystosować się do pobierania b. małych ilości pokarmu przez czas niewiarogodnie długi, jak również powstrzymać się w zupełności od jedzenia czyli pościć długo, bez szkody, a nawet z pożytkiem dla zdrowia.

W przyrodzie spotykamy naturalne zjawiska głodzenia, w czasie normalnej śpiączki zimowej i letniej niektórych zwierząt, czyli t. zw. snu pororocznego, w którym występuje czasem ciekawy proces odmładzania ustroju, podobnie, jak podczas snu poropłodowego u organizmów niższych np. owadów.

Głodzenie doświadczalne wykazało, że niektóre zwierzęta mogą żyć bez pożywienia fenomenalnie długo, np. żaba mniej więcej 1 rok, pluskwa do lat sześciu. Dr. Jacques Pellegrin obserwował w menażerji Muzeum w Paryżu głodzenie pytona. Boa ten 17.XI.1899 r. ważył 75 kg; po 2 latach 5 miesiącach i 3 dniach zdechł, straciwszy na wadze 48 kg.

Ustrój ludzki może wytrzymać głód b. długo. Już Plinius znany przyrodnik rzymski, zauważył, że człowiek może głodować więcej, niż dni siedm. Butkiewicz podaje, że pewna dziewczynka leżała pod śniegiem 49 dni bez pożywienia i ocalała. Mac Swiney, sławny burmistrz Cork'u, głodził się dobrowolnie w więzieniu i zmarł po 75 dniach głodu.

Niedawno obserwowaliśmy chorego na nerki, który głodował dni 56, z wynikiem dla siebie korzystnym. Prof. Lacassagne w „Precis de mèdecine legale" omawia wypadek muzyka wędrownego, który z zimną krwią powziął zamiar zagłodzenia się i od tej chwili przez dni 60 nic nie jadł, pijąc tylko trochę wody i orszady. Zmarł w dniu 60-tym. Niezwykłe przykłady długich postów znajdujemy w historji misłycyzmu ks. Ribet'a, profesora teologji w Lyonie, Görresa autora „Die christliche Mystik", de Rochas'a „La suspension de la vie" i i.

Uczony padowańczyk, prof. Licetus napisał w początku w. XVII dzieło o tych, jak mówi „ceux qui peuvent vivre longtemps sans aliments“, w którem przytacza poprostu nieprawdopodobne przykłady długich postów. Poprzez legendę o mędrcach, którzy zasnęli w Dodonie i spali lat około 200, yogów, postów św. św. Symeona, Elżbiety, Piotra z Alkantary, Katarzyny sjeneńskiej i i., dochodzimy do relacyj lekarzy, którzy robili doświadczenia na sobie, co oczywiście daje pewność objektywizmu i ma wagę naukową.

W r. 1900 dr. Penny, lekarz angielski, pościł dni 30. Przez cały ten czas obserwował swoje tętno, wagę, oddech i badał krew. Post był absolutny, pił on tylko wodę destylowaną. Spędzał czas czytając, rozmawiając i robiąc ćwiczenia polegające na tem, że spacerował przeciętnie 5½ km i jeździł na bicyklu 8½ km dziennie. Dr. Penny odczuwał głód tylko przez dwa pierwsze dni, skarżył się najwięcej na chłód w nogach i rękach. Po skończeniu postu spożył 450 gr. owoców, co nie przeszkodziło, że stracił jeszcze 450 gr wagi w ciągu 17 godzin, przyczem wydzielił znaczną ilość mocznika. Ogółem strata jego na wadze wynosiła 13 kg 137 gr, czyli przeciętnie 438 gr na dobę.

Panna de Serval, studentka medycyny, poddała się w Berlinie kilkakrotnie badaniu b. ścisłemu w okresie postu i obserwacji lekarskiej. W czasie głodówki 24-dniowej badanie wykazało, że wszystkie jej funkcje fizjologiczne były najzupełniej normalne. Straciła na wadze w tym czasie 7 kg, czyli około 300 gr na dobę; mimo bladości skóry stwierdzono, że zawartość hemoglobiny w krwi była normalna. P. de Serval zapewnia, że czuła się cały czas nietylko znakomicie, ale nawet miała samopoczucie podniosłe, które jej stale kazało żałować, że post się kończy.

Przed dwoma laty ogłosił znakomity fizjolog Karol Richet, laureat nagrody Nobla, twórca teorji anafilaksji, uczony sławy światowej, rozprawę p. t. „Cudowne posty“, w czasopiśmie „Revue métapsychique“. Richet obserwował m. i. dwie głodomorki. Jedna z nich traciła w czasie postu 28-dniowego tylko około 50 gr wagi na dobę, raz jednak zyskała w ciągu 4 godzin 14 gr, drugi raz w 3 godziny 5 gr. W ciągu 28 dni spożyła 4 litry 690 gr mleka, jeden litr buljonu i 100 gr piwa; druga w ciągu 58 dni podobnego odżywiania, jak pierwsza, straciła 2 kg. Są to cyfry niezmiernie niskie. Obserwacje były ścisłe, bezwzględnie wyłączające oszustwo. Obie kobiety w czasie postu zachowywały się i pracowały normalnie.

Nawet, jeśli uwzględnimy ostatnie spostrzeżenia dra Urbacha z Wiednia, że u pewnych chorych skóra może wchłaniać parę wodną z powietrza i w ten sposób niejako odżywiać ustrój, musimy przyznać rację Richet'owi „że stoimy wobec faktów paradoksalnych, których normalna fizjologja w żaden sposób wytłumaczyć nie zdoła.

Znamy liczne wypadki, że kobiety przez tygodnie, a nawet miesiące przyjmowały piątą, a nawet dziesiątą część normalnej ilości pożywienia, a mimo to ciepłota ich ciała nie obniżyła się. Mięśnie mogły pracować, jak zwykle, inteligencja nie doznała uszczerbku, życie nie zwolniło swego biegu, ale przemiana materji doznała zmian osobliwych. Sądziliśmy dotychczas, że nadwyżkę naszej ciepłoty nad temperaturą otoczenia zawdzięczamy wyłącznie spalaniu się naszych tkanek. Czy prawo to trzeba będzie uważać obecnie za obalone? Z pewnością nie. Nie jestem tak szalony, — mówi dalej Richet — bym chciał obalić wielki fakt ustalony przez Lavoisier'a, że ciepłota ustroju zależy od spalania się węgla i wodoru. Ale trzeba uznać również fakt paradoksalny, nieprawdopodobny, niesłychany i, nie lękam się powiedzieć absurdalny, że prawo to ma wyjątki. A te wyjątki dotyczą wszystkich zjawisk odżywiania się, konsumcji białka, funkcyj oddechowych, wydzielania wody. Jest to fizjologja specjalna zgoła różna od fizjologji normalnej".

Omawiając te fakty wyrazili się znany berliński neurolog Dr. Kröner i Dr. Weissl, że histerja jest tu możliwa jako djagnoza, ale nigdy jako wyjaśnienie.

Z rozważań i faktów przytoczonych, jak również z doświadczenia wynika, że ustrój w pewnych warunkach może ograniczyć do minimum pobieranie pokarmów, a także może podlegać długi czas głodowaniu zupełnemu i mimo to, nie tracąc sprawności, zachowywać długo zdrowie i życie.

Co mówi medycyna współczesna o leczeniu głodem?

Przepisy djetetyczne i leczenie postami istniały już przed tysiącami lat w Indjach i Egipcie.

W Europie dopiero wiek XVIII zwrócił uwagę na te metody. Z lekarzy, którzy pierwsi w czasach nowszych stosowali djetę w leczeniu, należy wymienić Bancel'a, Harvey'a, Ebsteina, Hufelanda i Oertel'a, później Fonssagrives'a i Guelpa'e.

W Polsce żywym pomnikiem skuteczności tej metody jest zasłużony lekarz i działacz społeczny, Dr. Tarnawski, który dzięki djecie i leczeniu głodem uwolnił się od ciężkiej choroby i dzisiaj, mając lat ośmdziesiąt kilka, pracuje w pełni sił i zdrowia w Kosowie, na terenie przyrodolecznictwa stosując u licznych pacjentów djetę jarską i głodówki.

Przytaczamy zdania niektórych wybitnych lekarzy o kuracjach głodowych.

Znakomity klinicysta lipski C. A. Wunderlich: „Djetą i spokojem można wyleczyć większość wogóle uleczalnych chorób".

Fizjolog Valentin: „Usunięcie pokarmu jest w ręku lekarza jednym z najpotężniejszych, djetetycznych środków pomocniczych, które ma on wogóle do rozporządzenia".

Prof. Brugsch: „Kuracja głodowa jest leczniczo najpotężniejszym środkiem w ręku lekarza, niczem niedającym się zastąpić".

Prof. H. Günther: „Rzeczą jest obecnie na czasie stworzenie podstawy naukowej dla tej metody djetetycznej (t. j. kuracji głodowej) nadzwyczaj ważnej, skutecznej i taniej...

Wzrastające zainteresowanie djetetyką ogólną wykazuje się w tem np., że na kongresie towarzystwa lek. dla chorób przewodu pokarmowego i przemiany materji w Amsterdamie w r. 1928, tematem głównym był głód i teorje głodu".

Dr. S. Morgulis: „Wartość praktyczna leczeń głodem może wtedy dopiero uzyskać pełne znaczenie, gdy tak laicy, jak i lekarze pozbędą się instynktownej obawy przed głodem. Doświadczenia lat ostatnich, które za pośrednictwem prasy uzyskały wielkie koło czytelników, usuną z biegiem czasu zupełnie nieuzasadniony strach przed dłużej trwającem powstrzymaniem się od jedzenia".

Dlaczego głód leczy?

Należy zaznaczyć, że określenie „głodówka, kuracja głodowa" nie jest ścisłe, ponieważ głód jest to niezaspokojone, usilne pragnienie pożywienia, tymczasem podczas powstrzymywania się od jedzenia przez czas dłuższy w celach leczniczych, głód występuje w zasadzie tylko spoczątku . Dlatego lepsza byłaby definicja „leczenie postem ścisłym". Ponieważ jednak wyrażenie „głodówka" utarło się, będziemy go używali narówni z określeniem „post ścisły".

Dr. Morgulis twierdzi, że „myślą przewodnią głodówki jest dążność do usunięcia zatrucia ustroju przez wydalenie produktów trujących, wprowadzanych do organizmu wraz z pożywieniem i oczyszczenie krwi". Oprócz pokarmu wprowadzamy do ustroju używki, jak alkohol, tytoń, pozatem jesteśmy rezerwuarem drobnoustrojów nieszkodliwych i chorobotwórczych; w czasie głodówki organizm wydziela trucizny wyżej wspomniane i stara się unieszkodliwić bakterje, które w okresie głodówki przechodzą zmiany wsteczne, jak świadczą niektóre spostrzeżenia.

Naogół można przyjąć, że jemy zadużo, a głównie spożywamy zawiele białka. Jeśli jednak do ustroju dostaje się z krwią więcej białka, niż organizm może zużytkować, wówczas to białko nadmierne odkłada się na zapas w postaci substancji martwej. Ta substancja może stanowić złogi, które wpływają szkodliwie na przemianę materji. Podobnie ma się rzecz i z innymi składnikami naszego pożywienia, których nadmiaru nie mogliśmy wydalić. Obarczeni jesteśmy

zatem produktami bezużytecznemi, jak np. złogi kwasu moczowego w chrząstkach stawowych u chorych na drę, czyli skazę moczanową.

Usunięcie więc złogów jest dla ustroju kwestją ważną niezmiernie, osiągamy to w pierwszym rzędzie zapomocą postu leczniczego.

Ogromną ilość energji zużywamy w warunkach nomalnych na wykonanie pracy trawienia.

Tłuszcze np. ustrój musi stopić, rozbić na zawiesinę, zmydlić. rozłożyć na glicyrenynę i kwasy tłuszczowe i dopiero w tej postaci przeprowadzić się one dają przez nabłonek kosmków jelitowych do naczyń chłonnych. Cała więc ogromna praca wątroby, trzustki, i żołądka służy tylko do tego, aby produkty rozkładu tłuszczów mogły przejść przez nabłonek kosmków i w komórkach odtworzyć poprzednio rozłożone tłuszcze.

W czasie głodówki ustrój ma wolną, do rozporządzenia tę ogromną ilość energji, którą normalnie obraca na trawienie.

Logicznem jest przeto przyjąć, że energja ta musi być zużytkowana i to, według wszelkiego prawdopodobieństwa opartego na doświadczeniu, na walkę z chorobami, wyrównanie rozmaityrh niedomagań, rozpuszczenie i wydalenie wszelkich niepotrzebnych elementów z ustroju, a kieruje tą energją owa siła podświadoma, która mądrze i celowo sprawuje rządy ustroju.

Teorja ta, czy może raczej hypoteza pracownicza, tłumaczy lecznicze właściwości głodówki.

Organizm ludzki jest tu sam dla siebie najlepszym lekarzem, w myśl maksymy: „Medicus curat, natura sanat", czyli „Lekarz leczy, przyroda uzdrawia".

Jakie choroby można leczyć głodówką?

Zasadniczo wszystkie choroby można leczyć postem ścisłym, z wyjątkiem niewyrównanych wad serca, ciężkich niedokrwistości. nowotworów złośliwych daleko posuniętych, drugiego i trzeciego stadjum gruźlicy, chorób wymagających interwencji chirurgicznej i t. p.

Ścisłe wskazania mogą być opracowane dopiero z chwilą, kiedy specjalnie urządzone instytuty badawcze podejmą i ukończą swą pracę.

Dzisiaj można powiedzieć, że, na podstawie doświadczenia setek poważnych lekarzy, głodówkę należy przeprowadzać pod ścisłą kontrolą lekarza obznajmionego z metodą, z uwzględnieniem indywidualności chorych; w tym tylko wypadku jest nieszkodliwa i daje dobre rezultaty. Należy zwrócić uwagę na ogólny stan chorego i jego indywidualną konstytucję.

Energja, skłonność i wogóle nastawienie chorego są także czynnikiem rozstrzygającym w wielu wypadkach.

Głodówka a serce.

Należy sprostować ogólne, a mylne mniemanie, jakoby głodówka osłabiała serce.

Prof. Günther tak w tej kwestji się wyraża: „Akcja serca powoli się zwalnia, w związku z tem może wystąpić także zmiana w rytmie oddychania.

Wogóle serce, podobnie jak inne najważniejsze narządy ustroju, jest najdłużej oszczędzane przez zmiany wynikające z głodowania".

Osobiście mieliśmy sposobność obserwowania wielu chorych na serce, którzy przeprowadzali dłuższe głodówki i nietylko nie odczuwali pogorszenia, lecz stan serca się poprawił.

* * *

Na zakończenie przytaczamy zdanie znanego lekarza polskiego Dra A. Fruchtmana, który tak pisał w r. 1928: „Metoda ta (głodówka) zwana izopatyczną, jest tak stara, jak starym jest świat zwierząt i ludzi, stosowana i dziś jeszcze instynktownie przez zwierzęta, lecz zapomniana przez ludzi. Dopiero znany lekarz amerykański, dr. E. H. Devey, pierwszy dokonał ponownego jej odkrycia i ugruntowania, przywracając chorym zdrowie, sprawność i wiarę w tych, którzy potrafią takiej sztuki dokazać".

Dr. med. T. E. Sokołowski.

O reumatyźmie czyli gośćcu

Choroba ta występuje zwykle wskutek przeziębienia. Przyczynami usposabiającemi do występowania gośćca są: złożenie organizmu, czyli to, co nazywamy konstytucją, oraz warunki niehygjeniczne, jak wilgoć i nieodpowiednie odżywianie.

Rozróżniamy reumatyzm stawowy i mięśniowy, które znowu mogą być ostre i przewlekłe.

Objawy: bóle w stawach, mięśniach, gorączka, obrzęki, zaczerwienienie, zesztywnienia, różne komplikacje ze strony serca. W następstwie mogą powstać zgrubienia i unieruchomienia stawów, unie-

możliwiające nawet swobodne poruszanie się i obniżające zdolność do pracy fizycznej.

Choroba ta jest prawdziwą klęską społeczną. W ostatnich czasach rozwinęła się tak dalece, że do walki z nią zawiązała się liga przeciwreumatyczna.

Uczeni twierdzą, że przyczyną gośćca są bakterje, głównie ropne, a również inne, jak np. prątek okrężnicy, mieszczący się w ogromnych ilościach w jelitach. Nie można się z tem twierdzeniem zgodzić bez zastrzeżeń.

Bakterje przyczyniają się niewątpliwie do powstawania chorób, ale nie są ich przyczyną bezpośrednią. Wielki Pasteur, twórca bakterjologji, powiedział u schyłku życia do prof. Renona: „Mikrob jest niczem, podłoże wszystkiem". Sąd ten bardzo charakterystyczny nie jest odosobniony. Prof. Jürgens, specjalista chorób płucnych, pisze: „Fatalny błąd, który popełnili najlepsi przedstawiciele szkoły bakterjologicznej jest ten, że przyjęli zupełną zgodność między doświadczeniami na zwierzętach i odpowiedniemi procesami u człowieka... Szkoła bakterjologiczna popadła w fatalność grożącą każdemu badaczowi; nie przyłączyła nowych faktów do ustalonego stanu wiedzy, lecz podniosła naukę o bakcylach do dogmatu; zignorowała zupełnie stare prawdy i oceniła nowe spostrzeżenia dopiero według cenzury bakterjologicznej".

Wiemy przecież, że bakterje są obecne poprostu wszędzie, na skórze, w jamach ustroju; bakterje okrężnicy miljonami mieszczą się w kiszkach, skąd mogą się przedostawać do szpiku kostnego i stawów, a mimo to u wielu ludzi nie wywołują reumatyzmu. Mikroby bowiem są tylko wtórną przyczyną, głównym zaś czynnikiem chorobotwórczym jest podłoże (usposobienie, konstytucja ustroju stała lub czasowa) na którem dopiero bakcyle mogą rozwijać swoją niszczącą działalność.

Walka z bakterjami ma niewątpliwie znaczenie, lecz na plan pierwszy wybija się w leczeniu obok zapobiegania chorobom, oddziaływanie na konstytucję ustroju, o czem szerzej pomówimy w przyszłości.

Prof. E. Freünd wykazał, że wydaliny ludzi chorych na reumatyzm zawierają substancje, które u zdrowych myszy wywołują zmiany chorobowe stawów, przypominające reumatyzm stawowy u człowieka.

To spostrzeżenie, które należy jeszcze poprzeć dalszymi doświadczeniami, przywodzi na myśl znaczenie przewodu pokarmowego w rozwoju schorzeń reumatycznych. W każdym więc wypadku reumatyzmu, należy zwrócić w pierwszym rzędzie baczną uwagę na

trawienie, a nie stosować bezkrytycznie preparatów salicylowych, ponieważ one nie zmieniają istoty procesu zasadniczego, czego dowodzą liczne nawroty choroby i trwające, mimo leczenia salicylem. schorzenia serca.

Kwas salicylowy działa tylko na objawy, szczególniej na bóle stawów i to nie zawsze.

Przy leczeniu zatem reumatyzmu powinno się przedewszystkiem oddziaływać na konstytucję chorego. Dlatego też bardzo skutecznem lekarstwem przy gośćcu jest kuracja głodowa, szczególniej, jeśli idzie o reumatyzm przewlekły.

Starsi lekarze używali z powodzeniem tego leczenia i mieli doskonałe wyniki, nawet w najuporczywszych wypadkach.

Wskazówki djetetyczne.

Wiadomo, że kawa (Coffea arabica) parzona u wielu osób wywołuje dolegliwości ze strony serca. Narody wschodnie prawie nie znają tych niedomagań, chociaż używają znacznie więcej kawy, niż my. Cała tajemnica polega na tem, że Turcy i Arabowie spożywają kawę razem z osadem, czyli fusami, w których są t. zw. materjały balastowe, ograniczające szkodliwe działanie kofeiny i prawdopodobnie powodujące szybsze wydalanie jej z ustroju.

Należy zatem pić kawę oczyszczoną z nadmiaru kofeiny, albo przyrządzoną tylko na sposób turecki.

OD ADMINISTRACJI.

Uprzejmie prosimy o wpłacanie należności za bieżący numer oraz prenumeratę bezpośrednio do Administracji, lub też pocztowym przekazem rozrachunkowym na konto „Przyroda i Zdrowie".

Redakcja i Administracja; Warszawa, ul. Szopena 18. m. 9. Tel 871-11

Ceny ogłoszeń: $^1/_1$ strona — 200 zł. $^1/_2$ str. — 100 zł. $^1/_4$ str. — 50 zł.

Prenumerata wraz z przesyłką: rocznie zł. 3.50 półrocznie — zł. 175

Redaktor i wydawca: WACŁAW STEFAN KUPECKI

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Solec 87.